



献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質			
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
1月 スポーツフェスティバルの振替休業日									
2月 火	ごはん			精白米、精麦				618 kcal	
	白身魚のパン粉焼き	○	もうかさま、凍り豆腐、絹ごし豆腐	パン粉(乾燥)	マヨネーズ	パセリ	にんにく、玉葱	26.7 g	
	切り干し大根のベーコンソテー		ベーコン		米ぬか油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、切干しいんげん、しめじ	23.6 g	
	みそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ	わかめ		こねぎ	キャベツ、なめこ	2.3 g	
3月 水	ねぎ塩豚丼	○	豚肉、生揚げ	精白米、精麦、でん粉	ごま油	にんじん、にら、こまつな	長ねぎ、にんにく、玉葱、しめじ、もやし、レモン(汁)	644 kcal	
	大豆とじゃこのカリカリ揚げ		大豆	ちりめんじゃこ	でん粉、じゃがいも、砂糖	なたね油、白ごま		27.5 g	
	果物(かんきつ)						甘夏みかん	21.3 g	
6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べましょう!									
4月 木	スパゲティミートソース	○	豚肉、凍り豆腐	スパゲティ	米ぬか油	にんじん、ホールトマト(缶)	にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、マッシュルーム	598 kcal	
	カリカリパンのサラダ			チーズ	砂糖、胚芽食パン	米ぬか油	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱	26.9 g
	果物(メロン)						メロン	21.0 g	
20g									
5月 金	ごはん			精白米、精麦				631 kcal	
	チリコンカン餃子	○	豚肉、いんげんまめ、凍り豆腐	砂糖、ぎょうざの皮	米ぬか油、なたね油	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱	23.3 g	
	野菜の高野和え		凍り豆腐	砂糖	白ごま(すり)	こまつな、にんじん	もやし	19.8 g	
	めかたまスープ		たまご	めかぶ、わかめ	でん粉	にんじん、こねぎ	えのきたけ、玉葱	1.8 g	
8月	スープ茶漬け	○	鶏肉、塩ざけ	ちりめんじゃこ、わかめ	精白米、精麦	白ごま	にんじん、こまつな	しょうが、長ねぎ	601 kcal
	彩野菜のサラダ		大豆	じゃがいも、砂糖	なたね油、米ぬか油	にんじん	きゅうり、とうもろこし(冷凍)、レモン(汁)	24.7 g	
	果物(かんきつ)						かわちばんかん	19.5 g	
	2.2 g								
9月 火	ココアパン			ココアパン				638 kcal	
	チーズ入りコロック	○	豚肉、凍り豆腐、いんげんまめ	チーズ	じゃがいも、薄力粉、パン粉(乾燥)	米ぬか油、なたね油	こまつな	玉葱	26.1 g
	キャベツと大豆のサラダ		大豆		砂糖	米ぬか油、すりごま、ごまねりごま	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)	26.2 g
	果物(メロン)						メロン	2.0 g	
10月 水	ジャンバラヤ	○	鶏肉、いんげんまめ	精白米、精麦	米ぬか油	トマトジュース、ピーマン	にんにく、玉葱、セロリ、マッシュルーム	628 kcal	
	キャロットスープ		豆乳	精白米	バター	にんじん	玉葱	21.5 g	
	カントリーポテト			じゃがいも	なたね油			19.3 g	
	1.8 g								
11月 木	ごはん			精白米、精麦				599 kcal	
	いわしの蒲焼き	○	いわし	でん粉、薄力粉、砂糖	米ぬか油		しょうが	23.3 g	
	野菜ののり和え		かつお糸削り	焼きのり		こまつな、にんじん	もやし	16.9 g	
	肉じゃが		豚肉	つきごんにやく(黒)、じゃがいも、砂糖	米ぬか油	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉葱	1.7 g	
12月 金	ゆかりごはん			精白米、精麦	白ごま			579 kcal	
	にらとしらすの卵焼き	○	鶏肉、たまご	かまあげしらす	砂糖	米ぬか油	にら	長ねぎ	23.5 g
	ピーマン炒め			ピーマン	米ぬか油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし	17.7 g	
	果物(メロン)						メロン	2.0 g	
15月 月	ガーリックトースト			胚芽食パン	バター	パセリ	にんにく	585 kcal	
	ミネストローネ	○	鶏肉、レンズまめ	じゃがいも、砂糖、アルファベットマカロニ	米ぬか油	にんじん、ホールトマト(缶)	セロリ、玉葱、キャベツ、ズッキーニ	24.8 g	
	あじさいゼリー		ゼラチン、豆乳	牛乳、粉寒天	砂糖		ぶどうジュース、アセロラジュース	23.0 g	
	1.9 g								
16月 火	ごはん			精白米、精麦				648 kcal	
	さばのごまみそあんかけ	○	まさば、赤みそ	砂糖	白ごま(すり)		しょうが	28.6 g	
	野菜のおかか和え		かつお糸削り			こまつな、にんじん	もやし	22.5 g	
	変わり五目豆		大豆、豚肉	じゃがいも、こんにやく、砂糖	なたね油、米ぬか油	にんじん、ピーマン		1.7 g	

	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのものになる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
17 水	カレーうどん	○	豚肉、油揚げ、うずら卵		砂糖、でん粉、冷凍うどん	米ぬか油	にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、まいたけ、長ねぎ	582 kcal
	岩石揚げ		大豆、たまご	芽ひじき、ちりめんじゃこ	さつまいも、薄力粉、砂糖	なたね油	にんじん		25.1 g
	果物(すいか)							すいか	20.8 g
									1.9 g
18 木	ケイチャン丼	○	鶏肉、赤みそ		精白米、精麦、砂糖、でん粉	米ぬか油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、やし、キャベツ、長ねぎ	606 kcal
	卵と青菜のスープ		木綿豆腐、たまご		でん粉、緑豆はるさめ		こまつな		26.2 g
	果物(冷凍みかん)							冷凍みかん	16.0 g
									2.0 g
19 金	ごはん	○			精白米、精麦				634 kcal
	ししやもの甘露揚げ			ししやも	でん粉、砂糖	なたね油			25.1 g
	干草和え		油揚げ、たまご		砂糖	米ぬか油、白ごま	にんじん、こまつな	切干しいたご	21.9 g
	みそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ	わかめ	じゃがいも		にんじん	まいたけ、長ねぎ	2.5 g
20 土	学校公開日(給食はありません)								
22 月	学校公開日の振替休業日								
23 火	カレーサンドパン	○	豚肉、凍り豆腐、ひよこめ		無塩パン、砂糖	米ぬか油	にんじん	しょうが、にんにく、玉葱、セロリ	561 kcal
	かぶの和風シチュー		鶏肉、生揚げ、豆乳、白みそ	牛乳	じゃがいも、薄力粉、砂糖	米ぬか油	にんじん、かぶ(葉)、こまつな	にんにく、セロリ、玉葱、かぶ	27.3 g
	果物(かんきつ)							ハレンシアオレンジ	21.8 g
									1.9 g
24 水	ごはん	○			精白米、精麦				617 kcal
	油淋鶏		鶏肉		でん粉、薄力粉、砂糖	なたね油、ごま油	かいわれだいこん	にんにく、しょうが、長ねぎ、セロリ	25.0 g
	青菜ともやしのナムル					ごま油、白ごま	こまつな、にんじん	もやし	23.4 g
	トマトと卵のスープ		木綿豆腐、たまご		砂糖、でん粉	米ぬか油	にんじん、トマト、こまつな	玉葱、えのきたけ、長ねぎ	1.9 g
25 木	わかめごはん	○		わかめ	精白米、精麦	白ごま			743 kcal
	干草焼き		鶏ひき肉、たまご		砂糖	米ぬか油	にんじん、ほうれんそう	しめじ、しょうが、長ねぎ	28.0 g
	大豆もやしの甘酢和え		油揚げ		砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	だいずもやし、きゅうり	20.6 g
	白玉入り冷やしるこ		絹ごし豆腐、あずき		白玉粉、薄力粉、砂糖、黒砂糖				1.6 g
26 金	ごはん	○			精白米、精麦				580 kcal
	はがつおの竜田揚げ		かつお		でん粉	なたね油		しょうが	26.8 g
	茎わかめの金平		豚肉、さつま揚げ	茎わかめ	つきこんにやく(黒)、砂糖	ごま油、白ごま	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう	18.9 g
	みそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ				かぶ(葉)	かぶ、まいたけ、長ねぎ	2.4 g
29 月	ごはん	○			精白米、精麦				661 kcal
	酢豚		豚肉、生揚げ、うずら卵		でん粉、砂糖		にんじん、ピーマン	しょうが、玉葱、たけのこ、水煮、ハインソップ煮	25.4 g
	じゃが芋の土佐煮		かつお糸削り		じゃがいも、砂糖	なたね油			19.7 g
	果物(さくらんぼ)							さくらんぼ	1.6 g
30 火	ごはん	○			精白米、精麦				611 kcal
	アジフライ		あじ		薄力粉、パン粉(乾燥)	なたね油			27.6 g
	大根とじゃこのサラダ		かつお糸削り	ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油、米ぬか油、白ごま	にんじん	だいこん、きゅうり	20.1 g
	みそ汁		絹ごし豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ				こまつな	えのきたけ、長ねぎ	2.3 g

※都合により、献立を変更する場合があります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
月平均	618kcal	25.7g	20.7g	2.0g

### しっかりてをあらおう!

てをあらうときは **30** かぞえよう!

みずで あらいながす **5** びょう

あわで ごしごし **10** びょう

みずで あらいながす **15** びょう

ハンカチを わすれずに!

きゅうしよくの まえに てを あらって こわい ばいきんを あらいながそう!

**保護者のみなさま** 献立表は、ご家庭での食事の参考にご覧ください。ご質問等は栄養士までどうぞ!

### 献立表の見方③

一か月の平均が目黒区の基準を±10%程度の範囲内で満たすよう献立を作っています。

	ごま油、米ぬか油、白ごま	にんじん	だいこん、きゅうり	20.1 g
		こまつな	えのきたけ、長ねぎ	2.3 g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
月平均	618kcal	25.7g	20.7g	2.0g